

Gabriele Leonie Bräutigam

WILDE GRÜNE SMOOTHIES

50 Wildkräuter – 50 Rezepte

HANS-NIETSCH-VERLAG

INHALT

Read me first	6
Einführung	8
Teil 1 WILDE KRÄUTER	
Die Power-Foods von Wald & Wiese	10
Überlegenheit der Wildkräuter in puncto Chlorophyll, Vitamine, Phytonährstoffe	12
Wertvolle Lieferanten von Eiweiß, Eisen & Vitamin B ₁₂	13
Kurze Genussanleitung für 3-Minuten-Power-Drinks	14
Zaubertränke der Natur – für alles ist ein Kraut gewachsen	16
Teil 2 SELBSTVERSORGER	
Tipps und Tricks für Wald, Wiese & Küche	28
Wildkräuter sammeln: Wie komme ich ans grüne Kraut?	30
Risiken richtig einschätzen lernen	35
Gärtnerglück – ernten statt jäten!	39
Vorräte anlegen	41
Wilde Grüne Smoothies – so schmecken sie am besten!	42
5 Tipps für Ihren perfekten Wildkräuter-Smoothie	47
Kleine Mixerkunde	48
Teil 3 WILDE GRÜNE SMOOTHIES	
50 Rezepte für Gesundheit, Schönheit und Genuss	50
TEIL 4 PFLANZENPORTRÄTS	
50 heimische Wildkräuter von A bis Z	136
„Bärenklaustarke“ Geschmacks-Erlebnisse oder warum kein Weg zu weit ist!	138
ANHANG mit Sammelkalender	190
Register der Rezepte	192
Wichtige Pflanzenstoffe auf einen Blick	194
Sammelkalender für Wildkräuter	200
Literaturverzeichnis und Websites	202
Über die Autorin	205
Dank	205

READ ME FIRST

Immer mehr Menschen interessieren sich für Wildkräuter. Sie wachsen kostenlos in Wald und Wiese. Sie überbieten Kulturpflanzen an Vitaminen, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen um ein Vielfaches. Vor allem für die vegane Ernährung sind Wildpflanzen eine Entdeckung: als Lieferant für wertvolles pflanzliches Eiweiß, Eisen und Vitamin B₁₂. Oder hätten Sie gedacht, dass unsere heimische Brennnessel an Phytonährstoffen sogar den sprichwörtlich gesunden Spinat um Längen schlägt? Nein?

Dann ist es Zeit, sich für Ihre Grünen Smoothies ab und zu – und mit diesem Buch hoffentlich immer öfter – in der Speisekammer der Natur zu bedienen. Die in diesem Teil des Buches vorgestellten Kräuter wurden nach praktischen Gesichtspunkten ausgewählt: Es sind Wildkräuter, die Sie das ganze Jahr und an jedem Ort leicht und in größerer Menge finden können. Ob in Hamburg, Berlin, München oder Oed: Brennnessel, Vogelmiere, Klee, Luzerne und Giersch wachsen (fast) überall. Sie bilden die Basis Ihrer Wildkräuter-Smoothies – für gesunde Ernährung und ein starkes Immunsystem.

Wie häufig im Leben gehen Gesundheit und Genuss Hand in Hand: Durch Natur- und Geschmackserlebnis schüttet Ihr Körper Glückshormone aus – ein besseres Rezept für eine gesunde Ernährung gibt es kaum. Alle hier vorgestellten Kräutern können Sie wunderbar zu leckeren Smoothies verarbeiten, die vor grüner Kraft nur so strotzen: Probieren Sie's einfach mal aus!

Dieses Buch ist angelegt wie eine Kräuterführung. Begleiten Sie mich auf einer Wanderung durch Wald und Wiese, lernen Sie Neues kennen und erfahren Sie Erstaunliches. Ich stelle Ihnen unsere wichtigsten, schmackhaftesten, smoothiegeeignetsten Wildkräuter vor.

50 leckere Rezepte laden zum Genießen ein ...

Viel Spaß!

Ihre *Gabriele Leonie Bräutigam*
– zertifizierte Kräuterführerin –

EINFÜHRUNG

Wildkräuter – unsere heimischen Superfoods

„Superfoods“ sind Lebensmittel mit einer signifikant hohen Dichte an Nährstoffen und Radikalfängern. Wenn wir Superfoods hören, denken wir automatisch: Goji, Maca, Spirulina ... Dem kritischen Genießer stellt sich da die Frage: Gibt es in Europa keine Superfoods? Wächst das Gute nur in weiter Ferne? Wohl kaum. Es ist also an der Zeit, unsere heimischen Superfoods wiederzuentdecken: die Wildkräuter. Heimlich, still und leise *und* von uns meist unbeachtet wachsen sie vor unserer Haustür. Sie heißen Brennnessel, Giersch, Luzerne oder Franzosenkraut.

Wildkräuter sind unseren „Kulturpflanzen“ im Schnitt weit überlegen. Das Institut für landwirtschaftliche Botanik der Universität Bonn erforschte den Vitamin- und Mineralstoffgehalt und kam zu erstaunlichen Ergebnissen: An Vitaminen sind Wildpflanzen den Kulturpflanzen im Schnitt um das 23-Fache überlegen. Bei Magnesium um das 3-Fache, bei Eisen um das 10-Fache, Ähnliches trifft auf Kalzium zu.*

Schwingen Sie sich also aufs Fahrrad, machen Sie eine Kräuterwanderung oder werden Sie Selbstversorger und räumen Sie der wilden Natur Platz in Ihrem Leben, Ihrem Garten oder auf Ihrem Balkon ein. Entdecken Sie die versteckten Reichtümer der Natur – und ernten Sie Ihre Wochenration Wildkräuter selbst frisch, denn:

*Wilde Grüne Smoothies sind die besten Grünen Smoothies,
die Sie je hatten!*

Wilde Grüne Smoothies – Energie pur aus der Natur

Grüne Smoothies gelten als die Ernährungsrevolution der letzten Jahre. Entwickelt wurden sie im Jahr 2004 von Victoria Boutenko in den USA. Sie treffen den Nerv der Zeit – als besonders schnelle und reine Form gesunder Ernährung. Grüne Smoothies werden in einem leistungsstarken Mixer hergestellt. Sie bestehen zur Hälfte aus frischen reifen Früchten und zur anderen Hälfte aus grünem Blattgemüse wie z. B. Salat, Kohlblättern, dem Grün von Karotten, Roter Bete usw. Das zugegebene Wasser bestimmt die Flüssigkeit des Getränks. Der besondere Wert des Blattgrüns liegt in seinem hohen Gehalt an Chlorophyll. Und:

Die höchste Konzentration an Chlorophyll weisen Wildpflanzen auf.

Auch an Vitaminen, Mineralstoffen und Enzymen sind Wildkräuter normalem Gemüse weit überlegen. Doch die wertvollen Inhaltsstoffe sind in den Zellen hinter stabilen Zellwänden eingeschlossen wie in einem Safe. Ganz gleich, wie viel Mühe wir uns beim Kauen geben: Kaum jemand kommt auf die etwa 50 Kaubewegungen, die notwendig wären, um robustes Blattgrün im Mund so weit zu zerkleinern und dabei entsprechend einzuspeicheln, dass die Zellwände aufgebrochen werden und all die Vitalstoffe freigeben. Bei normalem Verzehr der Wildkräuter als Zutat in Salaten, Suppen oder sonstigen Gerichten wird daher ein Großteil dieser Stoffe ungenutzt ausgeschieden. Beim Grünen Smoothie ist es die Technik, die uns dem Ursprung näherbringt, denn: Je leistungsfähiger der Mixer, desto effektiver ist das Ergebnis.



* Franke, W.: *Ernährungswissenschaftliche Umschau*, Institut für Landschaftliche Botanik der Universität Bonn vom 28.6.1981

ÜBERLEGENHEIT DER WILDKRÄUTER IN PUNTO CHLOROPHYLL, VITAMINE, PHYTONÄHRSTOFFE

Die Bedeutung des Chlorophylls und der sekundären Pflanzenstoffe für unsere Nahrung wird derzeit völlig neu bewertet. Spitzenwerte weisen hier Wildkräuter auf. Wir müssen nichts anderes tun, als sie zu ernten.

Höchstwerte bei Chlorophyll

Chlorophyll ist in seiner chemischen Zusammensetzung fast identisch mit dem Hämoglobin, unserem rotem Blutfarbstoff. Der zentrale Kern des Chlorophylls besteht aus Magnesium, der des Hämoglobins aus Eisen. Und tatsächlich wirkt Chlorophyll als pflanzlicher Folsäure-Lieferant blutbildend, verbessert damit die Versorgung von Gehirn und Muskulatur mit Sauerstoff und steigert so die körperliche und mentale Leistungsfähigkeit. Das macht Wildkräuter-Smoothies zum Powerfood für Sportler, Manager, bei Stress, im Wachstum ...

Heute wissen wir, dass die grüne Kraft – „Viriditas“, wie Hildegard von Bingen sie als Quelle allen Lebens nannte – am stärksten in ihrer ursprünglichen Form wirkt: frisch gepflückt und roh. Grüne Smoothies verwenden meist das Blattgrün unserer Kulturpflanzen als Chlorophyllträger. Viktoria Boutenko bewies eindrucksvoll, dass das Grün häufig mehr gesundheitsrelevante Pflanzenstoffe enthält als Knollen. Aber welche Pflanzen tragen die stärkste Grünkraft in sich? Sind es Pak Choi oder Baby-Spinat, Weizengras oder Rucola? Es sind unsere heimischen Wildkräuter.

Überlegenheit der Wildpflanzen als Chlorophyll-Lieferant

Gehalt je 100g essbarem Inhalt*

<i>Pflanze</i>	<i>Chlorophyll a</i>	<i>Chlorophyll b</i>
Brokkoli	26 mg	6 mg
Spinat	95 mg	20 mg

Im Vergleich:

Brennnessel 185 mg 173 mg

Durch die mechanische Aufschlüsselung mit einem Hochleistungsmixer stehen uns die Pflanzennährstoffe nun in einer Dichte zur Verfügung, wie man sie sonst aus Nahrungsergänzungen/Supplementen kennt.



WERTVOLLE LIEFERANTEN VON EIW EISS, EISEN & VITAMIN B₁₂

Gerade für die vegane Ernährung sind Wildkräuter besonders wertvoll. Allen voran die Lieferanten hochwertiger pflanzlicher Proteine wie die **Brennnessel**, die **Wilde Malve**, der **Giersch** und die **Gartenmelde**. *Wichtig:* Pflanzliches Eiweiß erreicht erst in der Kombination mit Vitamin C eine ähnlich hohe Bioverfügbarkeit wie tierisches Eiweiß – im Smoothie automatisch gewährleistet durch die Früchte. Auch als Eisenerlieferant leisten Wildkräuter für eine ausgewogene Ernährung hervorragende Dienste und können so manche Nahrungsergänzungsmittel auf natürliche Weise überflüssig machen. Die in den folgenden Listen aufgeführten Wildkräuter sind weit verbreitet und wachsen schnell und üppig, sodass sie von Frühjahr bis Herbst stets ausreichend zur Verfügung stehen. Ein Ausflug in die Natur lohnt sich also!

Überlegenheit der Wildpflanzen bei Eiweiß und Eisen

Gehalt je 100 Gramm essbarem Anteil**

Eiweiß		Eisen	
Brennnessel	7,4 g	Breitwegerich	4300 µg
Giersch	8,4 g	Brennnessel	4100 µg
Gundermann	6,1 g	Franzosenkraut	4800 µg
Guter Heinrich	6,5 g	Gartenmelde	6100 µg
Luzerne	6,9 g	Gundermann	3700 µg
Wilde Malve	7,3 g	Wilde Malve	4100 µg

Im Vergleich:		Im Vergleich:	
Spinat	2,8 g	Spinat	3400 µg
Kopfsalat	1,2 g	Kopfsalat	314 µg

Vitamin B₁₂ wird von Pflanzen nicht gebildet. Je nachdem, wo die Pflanzen wachsen, können sich auf den Blattoberflächen jedoch Mikroorganismen ansiedeln, die Vitamin B₁₂ bilden. Auf denaturierten Agrarflächen wenige, bei Wildpflanzen viele. Das macht Wildpflanzen für die vegane Ernährung besonders wertvoll.

* Quelle: Habermehl, Gerhard G., Hammann, Peter E., Krebs, Hans C., Ternes, W.: *Naturstoffchemie. Eine Einführung*. 3. Auflage. Springer, Berlin 2008, Seite 530.

** Quelle: Der kleine Souci, Fachmann, Kraut: *Lebensmitteltabelle für die Praxis*, Seite 286, 319, 334

KURZE GENUSSANLEITUNG FÜR 3-MINUTEN-POWER-DRINKS

Wilde Grüne Smoothies trinken Sie am besten morgens. Warten Sie, bis Sie ein wenig Hunger haben. Das ist das Signal, dass ihr Körper aufnahmebereit ist für die wertvollen Nährstoffe, die ihm der Smoothie zur Verfügung stellt. Beginnen Sie mit einem Wildkräuteranteil von etwa 20 Prozent in ihrem Wilden Grünen Smoothie. Denn wie bereits eingangs erwähnt: Wildkräuter überbieten Salat und Gemüse an Chlorophyll, Vitaminen und Mineralien um das bis zu 23-Fache. Hier gilt: Weniger ist mehr!

Wild Green on Ice

Das gilt auch für den Wasseranteil: Üblicherweise mixt man Grüne Smoothies mit ½ Liter Wasser oder mehr. Doch Wildkräuter sind nicht nur erheblich reicher an Inhaltsstoffen, sondern auch an robusten Pflanzenfasern. Diese stellen einerseits wertvolle Ballaststoffe dar, andererseits klumpen sie im Mixer leicht zusammen und bilden eine „Suspension“, wie der Chemiker sagen würde. Damit Ihr Wilder Grüner Smoothie eine schöne seidig-glatte Konsistenz bekommt, empfiehlt es sich, wie auch in den Rezepten vorgeschlagen, weniger Wasser und dafür 1 Handvoll Crushed Ice in den Mixer zu geben. Trinken Sie das Wasser (empfehlenswert ist etwa 1 Liter) dann entspannt anschließend im Laufe des Vormittags, denn Wildkräuter aktivieren den Stoffwechsel und durch das Wasser werden etwa freigesetzte Schadstoffe schnell ausgeleitet.

In der Ruhe liegt die Kraft

Und zum Schluss noch ein Tipp: Nehmen Sie sich Zeit, Ihren Wildkräuter-Smoothie Schluck für Schluck mit allen Sinnen zu genießen. Die Aufnahme der wertvollen pflanzlichen Inhaltsstoffe beginnt bereits im Mund. Gönnen Sie Ihrem Körper eine gewisse Regelmäßigkeit. Wenn Sie morgens wenig Zeit haben, nehmen Sie Ihren Wildkräuter-Smoothie mit und trinken ihn vormittags bei der Arbeit. Auf diese Weise fällt es am leichtesten, die Kontinuität aufzubauen, für die Ihr Körper Sie belohnen wird.

WILDKRÄUTER SAMMELN: WIE KOMME ICH ANS GRÜNE KRAUT?

Die Natur versorgt uns mit Kräutern, die unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden rund ums Jahr optimal unterstützen: **Löwenzahn** bringt im Frühjahr den Stoffwechsel in Schwung, **Spitzwegerich** vertreibt die letzte zähe Erkältung, **Linde** und **Minze** wirken im Sommer angenehm kühlend, im Herbst stärken vitaminreiche Wildbeeren wie die Hagebutte unsere Immunabwehr. Die Speisekammer – und die Hausapotheke der Natur – sind immer gut gefüllt. Wir sind herzlich eingeladen, diesen Reichtum zu genießen. Bevor Sie starten, möchte ich Ihnen noch einige hilfreiche Tricks verraten, die sich auf meinen Kräuterwanderungen bewährt haben.

Ausrüstung für Wald & Wiese

Starten wir mit der Ausrüstung. Was Sie jetzt lesen, klingt für Sie vielleicht selbstverständlich. Ist es aber nicht, wie ich an den FAQs der Kräuterwanderungen immer wieder feststelle. Wer sich auskennt, kann das Kapitel überblättern.

Ich persönlich – als Kräuterführerin bin ich fast täglich in der Natur – bevorzuge kniehohe Gummistiefel. Die schützen zuverlässig vor nassen Füßen (Wiesen sind am Morgen taufrisch) und vor Zecken. Aus gleichem Grund lange Hosen. Sie dürfen aber am Saum nicht weit und offen sein. Sonnenschutz ist ein Muss: Das klingt selbstverständlich – wir sollten immer bedenken, dass wir uns bei einer Kräuterwanderung etwas Gutes tun wollen. Das Gleiche gilt für den Regenschutz. Selbst wenn man normalerweise im strömenden Regen keine Kräuter sammelt – das knackfrische Frühjahrsgrün, das in Wildkräuter-Smoothies besonders gut schmeckt, ist bei Regen in Hochform: Brennnessel, Giersch, Scharbockskraut, Kresse, Minze, Bärlauch, Knoblauchsrauke, Wiesen-Labkraut. Gönnen Sie sich auch mal einen Ausflug in den warmen Maienregen – Sie werden Kraft tanken für die ganze Woche und kommen mit einer Wochenration feinsten Wildkräuter nach Hause.

Zum Sammeln eignet sich ein mittelgroßes Weidenkörbchen. In dieses können Sie Tüten und Kräuter locker hineinlegen. Wichtig ist, dass es groß genug ist, damit die Kräuter nicht zerdrückt werden. Bei starker Sonne decken Sie den Korb mit einem hellen Leinentuch (beispielsweise einem Geschirrtuch) ab, damit die Pflanzen nicht so schnell welken. Zum Ernten verwenden Sie ein scharfes Messer oder eine Schere, um krautige Triebe und Blüten abzuschneiden, für Büsche eine Gartenschere. Achten Sie auf saubere Schnitte und bemühen Sie sich, die Pflanze so wenig wie möglich zu schädigen.

Um Ihre Ernte unbeschadet und knackig nach Hause zu bringen (das kann dauern), transportieren Sie krautige Pflanzen mit weichen Blättern (Giersch, Bachbunze, Kresse, Gänsedistel) in durchsichtigen Tiefkühlbeuteln (4 bis 6 Liter), in die Sie ein nasses Stofftaschentuch oder ein Stück angefeuchtetes Küchentuch gelegt haben. Blasen Sie die Beutel etwas auf, damit sich ein schützendes Luftpolster bildet, und verschließen Sie sie mit einer Gefrierklammer. Pflanzen, die Sie sammeln, um sie anschließend zu trocknen, transportieren Sie am besten in Papiertüten (etwa in Butterbrottüten).

5 Tipps zur Ausrüstung:

Alles, was Sie brauchen sind:

- 1 Körbchen
- 1 Gartenschere
- 1 scharfes Messer
- Mehrere Tiefkühlbeutel und
- 1 Leinentuch (etwa ein Küchenhandtuch)

Achtsamkeit in der Pflanzenwelt

Wildkräuter für den Eigenbedarf zu sammeln wird im Naturschutzgesetz ausdrücklich erlaubt. Jeder darf „wild lebende Blumen, Gräser, Farne, Moose, Flechten, Früchte, Pilze, Tee- und Heilkräuter sowie Zweige wild lebender Pflanzen aus der Natur an Stellen, die keinem Betretungsverbot unterliegen, in geringen Mengen für den persönlichen Bedarf pfleglich entnehmen und sich aneignen“ (Bundesnaturschutzgesetz § 39 Absatz 3). In der Fachsprache heißt der Paragraph die „Handstrauß-Regel“: Alles, was gut in eine Hand passt, dürfen Sie sammeln, mehr nicht. Aber mehr braucht der Selbstversorger ja auch nicht. Geschützte Arten sind von dieser Regelung ausgenommen, dazu zählen zum Beispiel Schlüsselblume oder Mariendistel. Diese beiden Pflanzen kann man für den Eigenbedarf im Garten anbauen.

Die Naturschutzgesetze unterscheiden sich je nach Land bzw. Bundesland. So kann es sein, dass eine Pflanze, die auf der Fränkischen Alb weitverbreitet und nicht geschützt ist, in Mecklenburg-Vorpommern nicht gepflückt werden darf. Unter besonderem Schutz stehen Naturschutzgebiete und Biosphären-Reservate. Eine Übersicht über Naturschutzgebiete finden Sie unter www.geodienste.bfn.de/schutzgebiete.

5 Faustregeln für erfolgreiches Sammeln

- Die Flora wechselt etwa alle 6 Wochen – für die gesunde Vielfalt auf der Wiese ist also gesorgt.
- Jede Pflanze durchläuft einen Vitalkreislauf: Im Frühjahr ernten wir die Blätter, im Sommer die Blüten und im Herbst die Früchte.
- Ernten Sie immer die frischen, weichen Triebe (die Sie um den Finger wickeln können), später im Jahr: nur die oberen/inneren Blätter.
- Manche Pflanzen sind nur vor der Blüte genießbar, wie z. B. Scharbockskraut oder Beinwell.
- Halten Sie die Kräuter nach der Ernte frisch und schützen Sie sie vor Sonne, damit die Inhaltsstoffe nicht verloren gehen.

Gutes Timing – Zur rechten Zeit am richtigen Ort

Kräuter sammeln können Sie zu (fast) jeder **Jahreszeit**. Wem es nicht zu mühsam ist, der findet auch unter dem Schnee gesundes Grün. Die eigentliche Kräutersammel-saison beginnt (je nach topografischer und Wetterlage) im März und dauert bis zum ersten starken Frost (meist November). Je nach Jahreszeit liegt der Schwerpunkt der grünen Energie in einem anderen Pflanzenteil. Im Frühjahr im Blatt, im Sommer in der Blüte, im Herbst in den Früchten. Nach dieser Faustregel ernten Sie immer die wertvollsten Pflanzenteile für Ihren Grünen Smoothie.

Die richtige **Tageszeit** ist entscheidend für die Intensität des Geschmacks und die Dichte der Inhaltsstoffe. Bei Blütenpflanzen müssen sich die Blüten geöffnet haben, der Tau sollte abgetrocknet sein. Außerdem darf es 24 Stunden vor der Ernte nicht geregnet haben, da das Regenwasser die Aromen ausspült (aus diesem Grund waschen wir Blüten auch nicht!).

Kräuter, die reich an **ätherischen Ölen** sind (wie Dost, Quendel und Beifuß) sammeln Sie in der Zeit, sobald der Tau abgetrocknet ist (das heißt ab etwa 9 bis 10 Uhr), aber bevor die Sonne ihren höchsten Stand erreicht hat (bis mittags). Warum Sie vor der Mittagszeit ernten? Durch die Sonnenwärme verdampft das ätherische Öl und legt sich wie eine schützende Aura um die Pflanze. Diese duftet nun zwar besonders gut, die wertvollen ätherischen Öle verflüchtigen sich aber gleich nach dem Pflücken.

Krautiges Grün (wie Giersch, Wegerich und Nessel) für Smoothies können Sie bei Regen den ganzen Tag über pflücken. Wichtig ist vor allem, dass diese Kräuter nicht durch Sonne strapaziert und angewelkt sind.

RISIKEN RICHTIG EINSCHÄTZEN LERNEN

Thema „Nitrat und Schadstoffbelastung“

Die in diesem Buch vorgestellten Wildpflanzen sind weitverbreitet. Bis zu 3- bis 4-mal pro Jahr können Sie sie schneiden – die meisten wachsen umso fleißiger nach, je öfter Sie ernten. Die höchste Wirkstoffdichte haben die Blätter der Kräuter vor der Blüte. Im weiteren Verlauf des Jahres steigt allerdings der Nitratgehalt in den Blättern: vor allem bei Brennnessel, Gundermann und Vogelmiere. Vor Nitrat und Nitrit wird gewarnt, da sie im Körper zu Nitrosaminen umgebaut werden, die in hoher Menge als krebserregend gelten. Zur kritischen Einschätzung dieses Risikos hilft folgende Tabelle. Sie zeigt, dass Wildpflanzen meist weitaus weniger belastet sind als Kulturpflanzen.

Nitrat: Vergleich Wildpflanzen vs. Kulturpflanzen

Menge mg/100 g essbarem Anteil*

Wildpflanzen		Kulturpflanzen	
Giersch	73 mg	Kopfsalat	219 mg
Gundermann	95 mg	Mangold	487 mg
Brennnessel	146 mg	Portulak	615 mg
Spitzwegerich	35 mg	Spinat	166 mg

Generell ist zu beachten, dass ältere Pflanzen sozusagen eine „Stressbiografie“ in sich tragen. Pflanzen wehren sich durch diverse Schutzmechanismen gegen Fressfeinde, bilden beispielsweise gesundheitsschädliche Alkaloide. Auch Giftstoffe aus Boden und Luft werden mit zunehmendem Alter ein- und an der Oberfläche abgelagert. Es empfiehlt sich daher, Blätter immer gut zu waschen und bei älteren Pflanzen nur die oberen beziehungsweise die inneren Blättchen zu ernten, die noch jung und weich sind.

Fazit: Wie der Tabelle zu entnehmen brauchen Sie sich vor dem Nitratgehalt der Wildpflanzen nicht zu fürchten, wenn Sie folgende 2 Faustregeln beachten:

- Nehmen Sie junge Pflanzenteile.
- Meiden Sie gedüngte Flächen.

* Quelle: Der kleine Souci, Fachmann, Kraut: *Lebensmitteltabelle für die Praxis*, Seite 334 f.

Cool down – psychisch und physisch

STRESS RELIEF

Baldrian-Mango-Smoothie

Baldrian wirkt ausgleichend, ohne müde zu machen: ideal vor oder nach einem stressigen Tag. Ein Geschmackserlebnis, bekommt 3 Sterne. Seidig-glatter Drink, schön frühlingsgrün, der Baldrian entwickelt sich angenehm rund und erhält durch den Kardamom einen exquisiten Abgang.

ZUTATEN

- 1 Handvoll Baldrianblätter und 1 Blüte, wenn vorhanden
- 1 Mango
- 1 Kiwi
- 1 Handvoll Endivie (oder Romanasalat)
- 0,1 Liter Wasser
- 1 Handvoll Crushed Ice

Ergibt etwa 0,4 Liter.

ZUBEREITUNG

- Baldrianblätter und Salat waschen. Die Baldrianblüte nicht.
- Mango halbieren, entkernen, schälen.
- Kiwiffleisch mit einem Teelöffel aus der Schale nehmen.
- Wasser und Crushed Ice in den Mixer füllen.
- Mango, Kiwi, Salat und Baldrianblätter und -blüte dazugeben. Mixen.

MIXER-INFO

- Hochleistungsmixer ca. 20 Sekunden,
- Küchenmixer ca. 3 Minuten (alle Zutaten grob schneiden).

TIPPS: Zum Würzen 1 Kapsel Kardamom zerstoßen und mitmischen. ☉ Ideal für Einsteiger.
☉ Wer will, kann den Geschmack mit Orange statt Mango und Kiwi variieren.

Entspannt den Abend genießen

RUHEPOL

Hopfen-Fenchel-Smoothie mit Bertram

Schmeckt angenehm weich mit leichter Bitternote, die an Amaro erinnert. Ein gesunder Genuss, der die Sinne streichelt, den Körper und die Seele entspannt und Ersteren nach einem anstrengenden Tag gut versorgt, ohne zu belasten.

ZUTATEN

- 8 Hopfendolden
- 1 Handvoll Fenchelkraut
- 1 Apfel
- 0,1 Liter Wasser
- 1 Handvoll Crushed Ice
- 1 Prise Bertrampulver

Ergibt etwa 0,4 Liter.

ZUBEREITUNG

- Das Kraut von der Fenchelknolle abschneiden (oder wilden Fenchel verwenden).
- Apfel waschen und vierteln, dabei Blüte und Stiel entfernen; Kerngehäuse mit verwenden.
- Wasser und Crushed Ice in den Mixer füllen.
- Apfel, Fenchelkraut, Hopfen und Bertrampulver dazugeben. Mixen.

MIXER-INFO

- Hochleistungsmixer ca. 20 Sekunden,
- Küchenmixer ca. 2 Minuten (Kerngehäuse des Apfels entfernen).

TIPP: Statt eines Abendessens genossen ideal, um auf schmackhafte Weise Gewicht zu reduzieren.

INFO: Hopfen gehört zu den Hanfgewächsen. Nicht nur im Bier entfaltet er seine entspannende Wirkung. Der Fenchel sorgt für ein gutes Bauchgefühl.

Bodyshaping von innen

LIFT ME UP

Acker-Schachtelhalm-Melonen-Smoothie

„Just in time“ versorgt uns die Natur mit Wirkungskräutern. Sobald die Bikinizeit naht, sprießt zur Straffung (Cellulite, Venen) und für glänzendes, elastisches Haar der Acker-Schachtelhalm: straff, aufrecht, mit 10 Prozent Mineralien und äußerst kieselsäurereich. Geschmack: angenehm herb.

ZUTATEN

1 Handvoll

Acker-Schachtelhalm

½ Galia-Melone

3 Stangen Sellerie mit Blättern

0,1 Liter Wasser

1 Handvoll Crushed Ice

Ergibt etwa 0,5 Liter.

ZUBEREITUNG

- Acker-Schachtelhalm waschen.
- Melone schälen und grob in Stücke schneiden.
- Stangensellerie waschen, in Stücke schneiden.
- Wasser und Crushed Ice in den Mixer füllen.
- Melone, Sellerie und Acker-Schachtelhalm dazugeben. Mixen.

MIXER-INFO

- Hochleistungsmixer ca. 30 Sekunden,
- Küchenmixer 2 bis 3 Minuten.

INFO: Frauen haben aus funktionalen Gründen (Schwangerschaft) ein elastischeres Bindegewebe. In bewegungsarmen Zeiten (Winter, Stress) bilden sich Wasser-Fett-Depots, Cellulite, Krampfadern. Da hilft der Acker-Schachtelhalm.

ACHTUNG! Verwechslungsgefahr (siehe Pflanzenproträt)!

„Recall“ für Ihre Lebensenergie

BLUE FOR YOU

Brennnessel-Blaubeer-Smoothie mit Chili

Raffiniert, der Bogen im Aromenspiel: fruchtig-beerig, dann eine leichte Schärfe, gefolgt vom erdigen Nesselgeschmack. Dunkel, samtig, sättigend. Die Luxus-Variante eines Brennnessel-Smoothies, der alle Sinne verwöhnt. Die Brennnessel ist unsere wichtigste heimische Vitalpflanze ... für Haut, Haar – und, wie man sagt, auch für die Potenz.

ZUTATEN

2 Handvoll Brennnesseln

2 Handvoll Blaubeeren

(ca. 200 Gramm)

1 Chili ohne Kerne

(ca. 5 Zentimeter lang)

0,1 Liter Wasser

1 Handvoll Crushed Ice

Ergibt etwa 0,25 Liter.

ZUBEREITUNG

- Brennnesseln waschen, die Blätter abzupfen.
- Blaubeeren gut waschen.
- Chili längs aufschneiden, Kerne entfernen.
- Wasser und Eis in den Mixer füllen.
- Obst, Chili und Brennnessel dazugeben. Mixen.

MIXER-INFO

- Hochleistungsmixer ca. 35 Sekunden,
- Küchenmixer ca. 3 Minuten (Stängel vorher entfernen).

TIPP: Die Heidelbeeren enthalten Anthocyane (tiefblauen Farbstoff), die als Radikalfänger gelten. Das macht sie wirksam bei der Krebsvorbeugung und gegen vorzeitige Alterung von Haut und Gefäßen interessant. Denn: je dunkler die Beere, desto wirksamer. Im Frühjahr und im Winter gefrorene Blaubeeren verwenden.



Harmonie von der Wiese

ROTE LIEBE

Rotklee-Erdbeer-Smoothie mit Galgant

Rotklee enthält neben Vitaminen und Nährstoffen vor allem Phytoöstrogene. Sie können einen wertvollen Beitrag leisten, wenn es darum geht, den weiblichen Hormonspiegel auszubalancieren. Die süßen Blüten und die leicht erbsig schmeckenden Blättchen lassen sich perfekt in leckere Smoothies mixen ...

ZUTATEN

- 1 große Handvoll Rotklee
- 1 bis 2 Handvoll Erdbeeren
- 1 Zentimeter Galgantwurzel
- 0,1 Liter Wasser
- 1 Handvoll Crushed Ice

Ergibt etwa 0,4 Liter.

ZUBEREITUNG

- Kleeblüten von den Stängeln zupfen. Stängel mit Blättern waschen, die Blüten nicht.
- Erdbeeren gut waschen.
- 1 Zentimeter frischen Galgant abschneiden.
- Wasser und Eis in den Mixer füllen.
- Erdbeeren, Klee und Galgant dazugeben. Mixen.

MIXER-INFO

- Hochleistungsmixer ca. 20 Sekunden,
- Küchenmixer ca. 2 bis 3 Minuten (Stängel des Klees nicht mit verwenden).

INFO: Galgant ist eine Wurzel, die Pflanze gehört zur Familie der Ingwergewächse. Seine angenehme Schärfe wärmt von innen und fördert die kapillare Durchblutung.



Pflanzenpower mit einem Hauch Meer

ALFA NORIO

Luzerne-Gurken-Smoothie à la Sushi



Kennen Sie das Superfood Alfalfa? Ist die Pflanze erwachsen, heißt sie Luzerne und ist eine unserer eiweißhaltigsten Wildpflanzen. Ihre Karriere begann sie als Kraftfutter für Araberhengste. Dieser Smoothie schmeckt grün, seidig-cremig mit feinen Kräuteraromen und hat eine fast buttrige Konsistenz.

ZUTATEN

1 gute Handvoll blühende Luzerne (ca. 6 Zweige, 15 Zentimeter)

Schalenabrieb und Fruchtfleisch von ¼ Zitrone

1 Prise Nori-Algen

½ Salatgurke

1 Prise Fleur de Sel (nach Bedarf)

2 Handvoll Crushed Ice

Ergibt etwa 0,5 Liter.

ZUBEREITUNG

- Luzerne waschen, zähe Stängel entfernen.
- Gurke waschen, in grobe Stücke schneiden.
- Schale von ¼ Zitrone abreiben, dann das Viertel schälen (den weißen Teil der Schale entfernen, er ist bitter).
- Crushed Ice in den Mixer füllen.
- Luzerne, Gurke, Zitronenschalenabrieb und -fruchtfleisch sowie Algen und ggf. Fleur de Sel dazugeben. Mixen.

MIXER-INFO

- Hochleistungsmixer ca. 20 Sekunden,
- Küchenmixer ca. 2 Minuten (Stängel der Luzerne vorher entfernen).

TIPPS: Bei Bedarf mit etwas Fleur de Sel abschmecken. ☉ Die Zitrone unterstützt den Detox-Effekt. Wenn Sie es milder mögen, statt Zitronenschalenabrieb und -fruchtfleisch 1 Stück Zitronenschale der Amalfi-Zitrone in den Smoothie geben.

Als Smoothie oder Gazpacho

WEGBEREITER

Breitwegerich-Radicchio-Powermix mit Ingwer



Der Breitwegerich kommt seinem aufrechten Bruder, dem Spitzwegerich, inhaltlich sehr nahe: Auch er wirkt kühlend, abschwellend, das Bindegewebe straffend und hilft uns so, bei steigenden Temperaturen einen kühlen Kopf zu bewahren. Gut, dass er sich im Hochsommer überall breitmacht.

ZUTATEN

1 Handvoll Breitwegerichblätter

1 Handvoll Cocktail-Tomaten
(ca. 12 Stück)

1 Frühlingszwiebel mit Grün

½ Radicchio (harte weiße
Blatteile ggf. entfernen)

Blätter von 1 Bund Radieschen

1 Stück Ingwer
(ca. 5 Zentimeter)

0,1 Liter Wasser

1 Handvoll Crushed Ice

Ergibt etwa 0,4 Liter.

ZUBEREITUNG

- Wegerich, Radicchio, Radieschenblätter und Tomaten waschen.
- Bei Radicchio ggf. harte, weiße Blatteile entfernen (sie sind reich an Bitterstoffen).
- Zwiebel putzen.
- Wasser und Crushed Ice in den Mixer füllen. Tomaten, Radieschenblätter, Radicchio, Breitwegerich und Ingwer dazugeben. Mixen.

MIXER-INFO

- Hochleistungsmixer ca. 30 Sekunden,
- Küchenmixer ca. 2 Minuten (Breitwegerich-Stängel und große Blattadern vor dem Mixen entfernen).

TIPP: Sofort trinken! Der Wegbereiter-Gazpacho ist, als Süppchen in einer Espressotasse serviert, ein leckerer Opener fürs Buffet und für Barbecues.

Schicht für Schicht ein Gedicht

NIMM 2

Zweierlei-Himbeer-Pudding

Schnell, einfach, eine Geschmacksreise. Wähle das Beste aus der Natur – und genieße, ohne viel hinzuzufügen. Der Mixer hilft, Geschmack und Nährstoffe optimal aufzuschlüsseln. Ein Dessert, das den Körper befreit und die Sinne jubeln lässt.

ZUTATEN

Grüne Schicht

- 1 Handvoll Himbeerblätter
- 3 große Salatblätter (Endivie oder Romanasalat)
- ½ Teelöffel Koriander
- etwas Wasser
- 1 Handvoll Crushed Ice

Rote Schicht

- 2 Handvoll Himbeeren (ca. 250 Gramm)
- 1 Handvoll Crushed Ice

Ergibt insgesamt etwa 2 Portionen.

ZUBEREITUNG

Grüne Schicht

- Himbeerblätter von den Stängeln zupfen, waschen.
- Salatblätter waschen und grob zerkleinern.
- Crushed Ice, Himbeerblätter, Salat und Koriander in den Mixer geben.
- Mixen und in (geeiste) Gläser füllen.

Rote Schicht

- Himbeeren waschen.
- Eis und Himbeeren in den Mixer geben und mixen.
- Rote Masse vorsichtig in die Gläser auf die grüne geben.

MIXER-INFO

- Hochleistungsmixer je ca. 20 Sekunden,
- Küchenmixer je ca. 2 Minuten.

TIPP: Grüne und rote Schicht sollten sich nicht vermischen. Beide sollten die Konsistenz eines fast festen Puddings haben. Darum: ohne Wasser mixen. Ist die grüne Masse zu flüssig, zusätzlich mit Salat und/oder Himbeerblättern andicken.

BALDRIAN

Valeriana officinalis



AUF EINEN BLICK

Verwendete Pflanzenteile:

Blatt, Blüte

Erntezeit:

Blätter: Mai–September

Blüten: Juli, August

Inhaltsstoffe:

Ätherisches Öl, Gerbstoffe,
geringe Mengen Alkaloide

Eigenschaften:

Baldrian besänftigt Körper und Seele. Er wirkt:

- herzberuhigend
- nervenstärkend
- krampflösend
- schlaffördernd

BALDRIAN wirkt besänftigend, ohne müde zu machen. Ideal in stressigen Lebensphasen und um auszuspannen. Medizinisch wird nur die Wurzel verwendet.

STANDORT: Wächst auf Feuchtwiesen und ist in Uferzonen zu finden, sonnig bis halbschattig.

SAMMELN: Die gefiederten Blätter von Mai bis September und die außergewöhnlich duftenden Blüten von Juni bis August ernten.

MYTHEN & WISSEN: Magische Pflanze der Elfen und Nymphen. Ihr Pate ist Baldur, der germanische Lichtgott, der wie die Pflanze mitleidvoll und segnend hilft.

KÜCHE: Der Geschmack ist ungewohnt und verheißt Raffinesse. Junge Triebe eignen sich für Kräutermischungen und Bratlinge. Besonders harmonisch in Antipasti mit kurzgebratenen Möhrenstiften. Aromatischer als die Blätter sind die Blüten: köstlich im Smoothie und zum Aromatisieren von Süßspeisen. Immer roh verwenden – nicht kochen!

Der Baldrian (Wurzel) ist von der Kommission E als Arzneipflanze anerkannt.

MÄDESÜSS

Filipendula ulmaria

MÄDESÜSS verleiht Grünen Smoothies ein unvergleichlich blumig-süßes Aroma. Es enthält viel wertvolle Salizylsäure, eine Art natürliches Aspirin.

STANDORT: Wächst auf feuchten Böden, an Bachufern und in Gräben.

SAMMELN: Die Blätter ab April, die Blüten ab Juni ernten. Die süßen Blüten locken kleine Käfer an, deshalb: Blüten vor dem Verarbeiten 10 Minuten auf einen Tisch legen und die Tierchen krabbeln davon.

MYTHEN & WISSEN: Der Name „Mädesüß“ ist vermutlich von met abgeleitet, denn die Blätter wurden dem Honigwein beigefügt. Aus Mädesüß wird bei Erkältungskrankheiten ein schweißtreibender, schmerzlindernder Tee zubereitet, volksmedizinisch wird das Kraut auch gegen rheumatische Erkrankungen und Gicht eingesetzt. Eine russische Veröffentlichung beschreibt eine ausgleichende Wirkung auf das Immunsystem und den Einsatz gegen Tumore.

KÜCHE: Blätter des Mädesüß haben ein leichtes Mandelaroma, die Blüten schmecken süß wie Holunderblüte mit einem Hauch Bittermandel. Und so sind diese Teile der Pflanze ideal zum Aromatisieren von Limonaden, Süßspeisen, Kuchen und Likören. Im Smoothie besonders harmonisch in Kombination mit Banane.

Das Mädesüß (Blüten und Kraut) ist von der Kommission E als Arzneipflanze anerkannt.



AUF EINEN BLICK

Verwendete Pflanzenteile:

Blatt, Blüte

Erntezeit:

Blätter: März–September
Blüten: Juli–August

Inhaltsstoffe:

Salicylsäure, Kieselsäure, bis zu 5 Prozent Flavonoide, Vanillin

Eigenschaften:

Bei Kopfschmerzen und Erkältungskrankheiten wirkt Mädesüß:

- schmerzlindernd
- schweißtreibend
- entgiftend

WILDE MÖHRE

Daucus carota



AUF EINEN BLICK

Verwendete Pflanzenteile:

Blatt, Blüte, Frucht

Erntezeit:

Blätter: Mai–August

Blüten und Samen: Juni–Juli

Inhaltsstoffe:

Ätherisches Öl, Carotinoide, Pektine, hoher Mineralstoffgehalt, Vitamin B₃, B₂ und C

Eigenschaften:

Die Wilde Möhre ist reich an pflanzlichen Inhaltsstoffen. Sie fördert:

- Sehstärke
- Harnausscheidung
- und dient dem Zellschutz

WILDE MÖHRE schmeckt noch intensiver als Karottengrün, das gern in Grünen Smoothies verwendet wird. Im Aroma wird das Pflanzengrün nur von den Blüten und Samen übertroffen.

STANDORT: Gedeiht auf Wildkräuterwiesen. Pionierpflanze, ist also zäh, robust und nicht besonders anspruchsvoll.

SAMMELN: Blätter, Blüten und Samen ernten.

MYTHEN & WISSEN: Die Wilde Möhre ist die Mutter unserer Möhren. Wie diese bildet sie eine ausgeprägte, bis zu 80 Zentimeter tiefe Wurzel, die ein hervorragendes Wildgemüse ergibt.

GESCHMACK & KÜCHE: Die jungen Blätter der Wilden Möhre verarbeitet man zu Wildkräuterspinat, -salat, verwendet sie für Füllungen und Aufläufe. Aus Blüten und Samen stellt man Kräutersalze und Pestos her oder würzt mit ihnen Grüne Smoothies.

ACHTUNG! Verwechslungsgefahr mit Giftpflanzen mit ähnlichem Blütenstand, wie dem Schierling und der Hundspetersilie, die sich jedoch in Blattform und Stängel unterscheiden. Die Wilde Möhre gehört zu den Doldenblütlern mit Verwechslungsgefahr. Es gibt aber zwei klare Erkennungsmerkmale: 1. den eindeutigen Möhrenduft der Blätter und 2. den schwarzen Punkt, der sich in der Mitte der Blütendolde befindet.

SAMMELKALENDER FÜR WILDKRÄUTER

Der Smoothie-Sammelkalender umfasst die gesamte Vegetationsphase unserer häufigsten heimischen Wildkräuter. Für eine ausgewogene Ernährung müssen wir uns nicht – wie bei der Sammlung für medizinische Zwecke – auf den kurzen Zeitraum maximaler Wirkstoffkonzentration beschränken. Insofern weichen die Daten von üblichen Sammelkalendern ab.

Wildpflanze

Sammelzeit/Monat

Blätter Blüten Frucht/Samen

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Acker-Schachtelhalm				Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter			
Bach-Ehrenpreis			Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter
Baldrian				Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter		
Beifuß***				Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter		
Breitwegerich				Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	
Brennnessel, junge				Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	
Brombeere			Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter
Brunnenkresse			Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter
Dost					Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter		
Echtes Labkraut						Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter		
Engelwurz			Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	
Frauenmantel			Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	
Franzosenkraut				Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	
Fichtentriebe				Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter		
Gänseblümchen			Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter
Gänsefingerkraut			Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	
Giersch				Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	
Goldrute				Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	
Gundermann			Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	Blätter	

*nur junge Blätter genießbar **nur vor der Blüte genießbar ***nicht für Allergiker



Gabriele L. Bräutigam
Wilde Grüne Smoothies
50 Wildkräuter – 50 Rezepte

Wilde Grüne Smoothies sind in 3 Minuten aus Früchten, Wildkräutern und etwas Wasser gemixt, schmecken fantastisch und versorgen den Körper nachhaltig mit allen essenziellen Nährstoffen, die in unserer Ernährung heute meist zu kurz kommen. 50 kreative Rezepte durchs ganze Jahr und 50 Porträts heimischer Wildkräuter, die jeden Smoothie in ein magisches Lebenselixier verwandeln, sowie Tipps zum Sammeln, Anbau, Vorratshaltung sind eine unwiderstehliche Einladung, den Genuss von Wald und Wiese selbst zu erleben.

Brennnessel, Giersch und Labkraut, Rotklee, Luzerne und Wiesen-Bärenklau – entdecken Sie unsere heimischen Superfoods für Anti-Aging und innere Balance, für Haut, Haar und ein gut funktionierendes Immunsystem.

206 Seiten, Broschur, ISBN: 978-3-86264-252-6